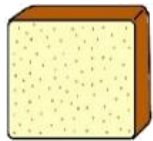


11月「いい歯の日」献立の紹介

A地区 2日(月) / B地区 4日(水)



ドレッシングキャベツ



ライむぎパン



りんごジャム



とうふのクリームに

11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」で

す。「いつまでもおいしく、そして、楽しい

食事をするために、口の中の健康を保と

う」と願いを込め、80歳でも自分の歯を

20本以上保つ8020運動を進めています

す。いい歯とは、「しっかりかむことができる

丈夫な歯」のことです。

みんなで、丈夫な「いい歯」にしよう！

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムだけでなく、さまざまな栄養素を含む「歯によい食品」を組み合わせて食べることが大切です。歯の表面を強くして健康に保つ「ビタミンA」は卵や緑黄色野菜に、歯茎を健康に保つ「ビタミンC」は野菜や果物に多く含まれています。また、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」は小魚やきのこと類に多く含まれています。

「豆腐のクリーム煮」
カルシウムたっぷりの豆腐を、
たくさん使っています！

今日の「豆腐のクリーム煮」には、豆腐や牛乳、鶏肉、野菜など、歯や体の健康に役立つ食品が多く使われています。いろいろな食品の味を楽しみながら、味わって食べましょう。



一生使う大切な歯。毎日の食事と歯みがきを大切にして、丈夫な歯を育てましょう！